

Kode Puslitbang : 5-KM

LAPORAN
KEGIATAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT
SOSIALISASI
KECEMASAN PEREMPUAN TERHADAP CENGKRAMAN
MODERNISASI



OLEH :
Hanik Atum Muzayanah, S.Psi., M.Psi

KERJASAMA
FAKULTAS PSIKOLOGI UNTAG 1945 SAMARINDA
KORPS HMI-WATI
SAMARINDA
2016

HALAMAN PENGESAHAN

Judul Kegiatan : Kecemasan perempuan terhadap cengkraman modernisasi
Kode>Nama Rumpun Ilmu : 5-KM
Nama : Hanik Atum Muzayanah, M.Psi (Narasumber)
NIDN : 1112038302
Jabatan Fungsional : Dosen Fakultas Psikologi
Fakultas : Psikologi
Program Studi : Psikologi
Tempat : Ruang Rapat Utama UNTAG 1945 Samarinda
Waktu Pelaksanaan : 19 November 2016
Sumber Pembiayaan : KORPS HMI-WATI

Samarinda, 19 November 2016

Menyetujui

Dekan Fakultas Psikologi



Nuraida Wahyu S., M.Psi., Psikolog
NIDN : 1129107101

Narasumber

Hanik Atum M., S.Psi., M.Psi
NIDN : 1112038302

Mengetahui

Ketua LP3M



Prof. Dr. FL. Sudiran., M.Si
NIP. 19480921 197503 1 001



UNIVERSITAS 17 AGUSTUS 1945 SAMARINDA
LEMBAGA PENELITIAN DAN PENGABDIAN PADA MASYARAKAT

Alamat : Jl. Ir. H. Juanda Kotak Pos No. 1052 Samarinda Telp. (0541) 743390 Fax. (0541) 743390
Email : lp2m@untag-smd.ac.id

SURAT TUGAS

Nomor : 55 /UN.17/LPPM/PkM/2016

Yang bertandatangan di bawah ini Ketua Lembaga Penelitian dan Pengabdian pada Masyarakat Universitas 17 Agustus 1945 Samarinda menugaskan kepada :

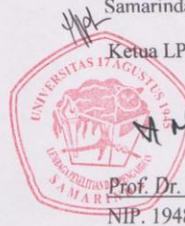
Nama : Hanik Atum Muzayanah, S.Psi., M.Psi
NIDN : 1112038302
Fakultas / Prodi : Psikologi/Psikologi
Jabatan Fungsional : Dosen Fakultas Psikologi
Judul ABDIMAS : Kecemasan perempuan terhadap cengkraman modernisasi di Ruang Rapat Utama UNTAG 1945 Samarinda

Untuk melaksanakan kegiatan pengabdian kepada Masyarakat (PKM dalam rangka memenuhi salah satu tugas Tri Dharma Perguruan Tinggi dengan judul diatas, dan akan **memberikan laporan akhir penelitian (hardcopy dan softcopy)** ke LPPM Universitas 17 Agustus 1945 Samarinda.

Demikian Surat Tugas ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Samarinda, 19 November 2016

Ketua LPPM,


[Handwritten Signature]
Prof. Dr. FL. Sudiran, M.SI
NIP. 19480921 197503 1 001

I. PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kecemasan adalah sesuatu yang dialami hampir setiap orang pada waktu tertentu dalam kehidupannya. Kecemasan merupakan reaksi normal terhadap situasi yang sangat menekan kehidupan seseorang, dan biasanya berlangsung tidak lama. Menurut Freud kecemasan adalah suatu sinyal yang menyadarkan. Kecemasan memperingatkan adanya bahaya yang mengancam dan memungkinkan seseorang mengambil tindakan untuk mengatasi ancaman. Kecemasan merupakan situasi afektif yang dirasa tidak menyenangkan yang diikuti oleh sensasi fisik yang memperingatkan seseorang akan bahaya yang mengancam. Perasaan tidak menyenangkan ini biasanya samar-samar dan sulit dipastikan, tetapi selalu terasa.

Wanita merupakan individu dengan jenis kelamin yang paling tinggi mengalami kecemasan, terutama kecemasan terhadap modernisasi yang belakangan ini sering terjadi. Dimana modernisasi dapat mempengaruhi sikap seseorang dalam bentuk yang negatif seperti sikap tertutup dan apatis, acuh tak acuh dengan modernisasi, dan kurang selektif dalam menerima modernisasi. Hal ini tentunya dapat berdampak pada meningkatnya kecemasan.

Berdasarkan latar belakang tersebut, Korps HMI-WATI dari Himpunan Mahasiswa Islam Komisariat Universitas 17 Agustus 1945 Samarinda bekerjasama dengan Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Samarinda

mengadakan sebuah seminar perempuan dengan judul “Kecemasan Perempuan terhadap Cengkeraman Modernisasi.” Kegiatan seminar ini diikuti oleh 100 peserta yang berasal dari mahasiswa umum, dan berlangsung di ruang rapat utama Universitas 17 Agustus 1945 Samarinda, Kota Samarinda. Kegiatan ini bertujuan untuk memberikan pemahaman kepada peserta tentang hakikat kecemasan, ciri-ciri kecemasan, faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan, gejala-gejala seseorang mengalami kecemasan, pengaruh modernisasi terhadap kecemasan, dan cara untuk mengatasi kecemasan yang berlebihan.

B. Tujuan Kegiatan

1. Mensosialisasikan Kecemasan perempuan terhadap cengkaman modernisasi
2. Kegiatan ini bertujuan untuk memberikan pemahaman kepada peserta tentang hakikat kecemasan, ciri-ciri kecemasan, faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan, gejala-gejala seseorang mengalami kecemasan, pengaruh modernisasi terhadap kecemasan, dan cara untuk mengatasi kecemasan yang berlebihan.

II. METODE PENDEKATAN

A. Waktu dan Tempat

Kegiatan sosialisasi mengenai : Narasumber Seminar Perempuan “Kecemasan perempuan terhadap cengkaman modernisasi” Pelaksanaan Sabtu, 19 November 2016 Ruang Rapat Utama UNTAG 1945 Samarinda. KORPS HMI-WATI (Himpunan Mahasiswa Islam Komisariat UNTAG 45 Cab.Samarinda).

B. Peserta

Kegiatan sosialisasi diikuti oleh 100 peserta yang berasal dari mahasiswa umum, ruang rapat utama UNTAG 1945 Samarinda, Kota Samarinda.

C. Media

Media yang digunakan dalam kegiatan pelatihan terdiri atas : makalah yang berisi materi sosialisasi, laptop, LCD Proyektor, pengeras suara, dan layar screen.

D. Metode Pelaksanaan

Kegiatan pelatihan yang dilaksanakan meliputi yaitu : (1) membagikan materi kepada semua peserta, (2) narasumber menyampaikan materi dengan menggunakan notebook dan LCD Proyektor disertai dengan penjelasan dan beberapa contoh kasus, dan (3) diskusi / tanya jawab secara langsung antara narasumber / penyaji dengan peserta.

III. MATERI

A. File Power Point Kecemasan Perempuan Terhadap Cengkaman Modernisasi

KECEMASAN PEREMPUAN TERHADAP CENGKRAMAN MODERENISASI

Disajikan pada:

Sabtu, 19 November 2016

HANIK ATUM MUZAYANAH, S.Psi., M.Psi

KECEMASAN

- Menurut Freud (dalam Alwisol, 2005:28) mengatakan bahwa kecemasan adalah fungsi ego untuk memperingatkan individu tentang kemungkinan datangnya suatu bahaya sehingga dapat disiapkan reaksi adaptif yang sesuai.

LANJUTAN

- ⦿ Kecemasan berfungsi sebagai mekanisme yang melindungi ego karena kecemasan memberi sinyal kepada kita bahwa ada bahaya dan kalau tidak dilakukan tindakan yang tepat maka bahaya itu akan meningkat sampai ego dikalahkan.

CIRI-CIRI KECEMASAN

Ciri-ciri kecemasan (Nevid, 2003) adalah berupa:

- ◉ **Secara fisik** meliputi kegelisahan, kegugupan, tangan dan anggota tubuh yang bergetar atau gemetar, banyak berkeringat, mulut atau kerongkongan terasa kering, sulit berbicara, sulit bernafas, jantung berdebar keras atau bertak kencang, pusing, merasa lemas atau mati rasa, sering buang air kecil, merasa sensitif, atau mudah marah.
- ◉ **Secara behavioral** meliputi perilaku menghindar, perilaku melekat dan dependent, perilaku terguncang.
- ◉ **Secara kognitif** meliputi khawatir tentang sesuatu, perasaan terganggu atau ketakutan terhadap sesuatu yang terjadi dimasa depan, keyakinan bahwa sesuatu yang mengerikan akan segera terjadi tanpa penjelasan yang jelas, ketakutan akan kehilangan control, ketakutan akan ketidakmampuan untuk mengatasi masalah, berpikir bahwa semuanya tidak bisa lagi dikendalikan, merasa sulit memfokuskan pikiran dan berkonsentrasi.



MENURUT HEBER DAN RUNYON (1984), KECEMASAN DIMANIFESTASIKAN DALAM EMPAT HAL:

- Kognitif (dalam pikiran individu)
- Motorik (dalam tindakan)
- Somatik (dalam reaksi fisik/biologis)
- Afektif (dalam emosi individu)

FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI KECEMASAN

1. Faktor Internala.

a. Pengalaman

Seseorang yang memiliki pengalaman dalam menjalani suatu tindakan maka dalam dirinya akan lebih mampu beradaptasi atau kecemasan yang timbul tidak terlalu besar.

b. Respon

Kemampuan seseorang menelaah rangsangan atau besarnya rangsangan yang diterima akan mempengaruhi kecemasan yang timbul.

c. Usia

Pada usia yang semakin tua maka seseorang semakin banyak pengalamannya sehingga pengetahuannya semakin bertambah (Notoatmodjo, 2003). Karena pengetahuannya banyak maka seseorang akan lebih siap dalam menghadapi sesuatu.

LANJUTAN

d. Gender

Berkaitan dengan kecemasan pada pria dan wanita, Myers (1983) dalam Trismiati (2006) mengatakan bahwa perempuan lebih cemas akan ketidakmampuannya dibanding dengan laki-laki, laki-laki lebih aktif, eksploratif, sedangkan perempuan lebih sensitif. Penelitian lain menunjukkan bahwa laki-laki lebih rileks dibanding perempuan.

2. Faktor Eksternal.

a. Dukungan Keluarga
Adanya dukungan keluarga akan menyebabkan seorang lebih siap dalam menghadapi permasalahan, hal ini dinyatakan oleh Kasdu (2002).

b. Kondisi Lingkungan
Kondisi lingkungan sekitar ibu dapat menyebabkan seseorang menjadi lebih kuat dalam menghadapi permasalahan, misalnya lingkungan pekerjaan atau lingkungan bergaul yang tidak memberikan cerita negatif tentang efek negatif suatu permasalahan menyebabkan seseorang lebih kuat dalam menghadapi permasalahan. (Baso, 2000 : 6)

GEJALA-GEJALA SESEORANG MENGALAMI KECEMASAN

Gejalanya bervariasi dan tergantung dari jenis gangguan kecemasannya. Namun biasanya ada gejala-gejala umum berikut:

- ◉ Perasaan panik, ketakutan, dan kegelisahan
- ◉ Pikiran obsesif yang tidak terkendali
- ◉ Berulang kali mengingat atau kilas balik pengalaman traumatis
- ◉ Mimpi buruk
- ◉ Perilaku ritual, seperti mencuci tangan berulang kali
- ◉ Masalah dalam tidur
- ◉ Tangan dan / atau kaki dingin atau berkeringat
- ◉ Sesak napas
- ◉ Palpitasi
- ◉ Ketidakmampuan untuk diam dan tenang
- ◉ Mulut kering
- ◉ Baal atau kesemutan di tangan atau kaki
- ◉ Mual
- ◉ Otot tegang
- ◉ Pusing

MODERNISASI

Dalam teori modernisasi, Tipps menyebutkan teori dikotomi. Tipe teori ini adalah adanya proses transformasi masyarakat tradisional menjadi masyarakat modern

Munculnya modernisasi seringkali dikaitkan dengan perubahan sosial, sebuah perubahan penting dari struktur sosial (pola-pola perilaku dan interaksi sosial).^[41]

CONTOH MODERENISASI



Kalau anak sakit :

ibu2 jaman dulu :
ambil bawang merah + balsem,
truss dibalurin ke badan anak

ibu2 jaman sekarang :
Ambil HP, buka sosmed, update status
"cepat sembuh yaa kesayangan bunda"
ya kelleesss bisa sembuh..!

CIRI-CIRI MODERENISASI

Peter L. Berger mencatat adanya beberapa karakteristik modernisasi, di antaranya adalah sebagai berikut.

- 1) Modernisasi telah merusak ikatan solidaritas sosial yang melekat dalam kehidupan masyarakat tradisional. Kebersamaan dan hidup dalam sepenanggungan berangsur-angsur menipis, dan digantikan oleh kompetisi dalam memenuhi keragaman kebutuhan hidup.
- 2) Terjadi ekspansi pilihan personal. Modernisasi telah mengubah kehidupan masyarakat tradisional yang semula dibingkai oleh kekuatan di luar kontrol manusia menjadi diwarnai oleh proses individualisasi. Hal itu antara lain ditandai oleh keyakinan bahwa manusia mempunyai kebebasan memilih sesuai dengan selera yang dikehendaki.

LANJUTAN

- 3) Terjadi peningkatan keragaman keyakinan. Keterbukaan yang tumbuh dan berkembang bersamaan dengan proses modernisasi membuka peluang terjadinya rekonstruksi nilai dan norma yang telah mapan.
- 4) Terjadi orientasi ke depan dan kesadaran atas waktu. Modernisasi telah menggeser kehidupan masyarakat tradisional yang semula ditandai orientasi kini dan di sini (a posteriori), menjadi lebih berorientasi ke depan (a priori).

MODERNISASI DAN GLOBALISASI DAPAT MEMPERNGARUHI SIKAP SESEORANG DALAM BENTUK POSITIF MAUPUN NEGATIF.

1. Sikap Positif

- ◉ Penerimaan secara terbuka (open minded); lebih dinamis, tidak terbelenggu hal-hal lama yang bersikap kolot
- ◉ Mengembangkan sikap antisipatif dan selektif kepekaan (antisipatif) dalam menilai hal-hal yang akan atau sedang terjadi.

2. Sikap Negatif

- ◉ Tertutup dan was-was (apatis)
- ◉ masyarakat yang telah merasa nyaman dengan kondisi kehidupan masyarakat yang ada Acuh tak acuh masyarakat awam yang kurang memahami arti strategis modernisasi dan globalisasi
- ◉ Kurang selektif dalam menyikapi perubahan modernisasi dengan menerima setiap bentuk hal-hal baru tanpa adanya seleksi/filter

CARA UNTUK MENGATASI KECEMASAN YANG BERLEBIHAN

1. Mengevaluasi kembali seberapa sering (atau jarang) situasi yang mencemaskan itu mungkin terjadi
2. Mengevaluasi kembali seberapa buruk akibat yang ditimbulkan jika situasi yang mencemaskan itu terjadi
3. Menggunakan teknik relaksasi dan pernapasan untuk menenangkan diri
4. Mengevaluasi reaksi fisik dan mental yang timbul ketika merasa takut atau cemas
5. Menerima rasa takut dan perasaan negatif lainnya sebagai bagian dari hidup

MODEL HIJAB MASA KINI

Anak SMA GURU Anak MTS PEJABAT



Anak PONDOK BAKUL LOMBOK HIJABER PENDEKAR



SEKIAN

TERIMAKASIH